すしめし

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ3
昆布……15cm

〔合わせ酢A〕		〔合わせ酢B〕	
酢	大さじ5	酢	大さじ5
砂糖	大さじ1	砂糖	大さじ2
塩	小さじ1弱	塩	小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

❶昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。
❷お米を研ぎ、内がまの「白米」「硬（すし）」の水位目盛3に水加減します。
❸②に①の昆布をのせます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みに合わせ〔合わせ酢A〕または〔合わせ酢B〕を全体にかけて切るように混ぜます。
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

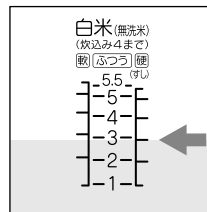
赤 飯

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ½
もち米……カップ2½
ささげ……50g
塩……小さじ½

●作りかた

❶お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
❸内がまに①を入れ、ゆで汁と水を内がまの「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
❹②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

⚠**警告** ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。

山菜おこわ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス（水煮）……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ 酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
塩……小さじ½
砂糖……大さじ1
白ごま……少々

●作りかた

❶お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
❷油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。
山菜は水気をきっておきます。
❸内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹②をのせて、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

鶏がゆ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
鶏むね肉（皮なし）……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ 長ねぎの葉……少々
しょうがの皮……少々
Ⓑ 酒……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ½
長ねぎ（白髪ねぎ）……少々
白ごま……少々

●作りかた

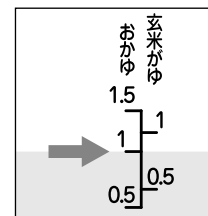
❶お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水3カップとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❷お米を研いでから、①のゆで汁を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❸炊飯器に内がまをセットして、ふたを閉めます。
❹お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**おかゆ**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをのせます。

青菜がゆ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………………カップ1
大根の葉またはお好みの青菜……………20g
塩……………………少々

●作りかた

❶お米は研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**おかゆ**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❹大根の葉または青菜はさっとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
❺炊き上がったら、④を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

⚠警告　青菜などの葉ものは炊き上がった後で入れてください。炊く前に入れると、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。

おかゆのポイント
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

玄米メニュー

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

玄米……………………カップ3
Ⓐ 油揚げ……………………2枚
Ⓐ もどしたひじき……………………80g
Ⓐ にんじん（せん切り）……………………60g
Ⓑ 酒……………………大さじ2
Ⓑ しょうゆ……………………大さじ1½
Ⓑ 塩……………………小さじ1

●作りかた

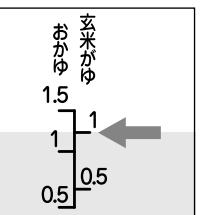
❶油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
❷玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからⒷを入れて軽くかき混ぜます。水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米ボタンで「**玄米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

玄米あずきがゆ

●材料（4人分）

玄米……………………カップ1
あずき……………………30g

●作りかた

❶あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
❷玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米ボタンで「**玄米**」を、メニューボタンで「**おかゆ**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

警告　あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。